Machine Translated by Google

Cruz Roja

دليل التدابير المصاحبة لبرنامج المساعدة المادية الأساسية التابع للبرنامج الأساسي للصندوق الاجتماعي الأوروبي+ في فالنسيا

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos

Machine Translated by Google

صُمم برنامج المساعدة المادية الأساسية التابع للصندوق الاجتماعي الأوروبي بلس -البرنامج الأساسي -كأداة أساسية لضمان الرعاية الشاملة للأفراد. ويعزز البرنامج رفاههم واستقلاليتهم من خلال توفير بطاقة مسبقة الدفع تُمكّن الأسر المستفيدة من تغطية الاحتياجات الأساسية المتعلقة بالحق في الغذاء الكافي.

لتحقيق هذه الأهداف، لا يكفي وضع مبادئ توجيهية عامة: بل من الضروري تنفيذ تدابير الدعم التي تسهل التطبيق العملي للبرنامج وتضمن تأثيره الحقيقي على حياة الناس.

يجمع هذا الدليل بين الإرشادات والموارد التي تهدف إلى استكمال
برنامج أساسي في ثلاثة مجالات رئيسية:

•الموارد الاجتماعية: ضمان الوصول إلى الدعم والخدمات التي
تعزيز الاندماج وتحسين جودة الحياة.
•التوظيف: تعزيز فرص العمل وتنمية المهارات
التي تعزز الاستقلال الاقتصادي.
•التغذية: تقديم معلومات حول نظام غذائي صحي
متوازنة ومتكيفة مع الاحتياجات الفردية.

تهدف التدابير المقترحة إلى:

•تسهيل المشاركة الفعالة للمستخدمين و
العائلات.
•تشجيع التدريب كآلية للتحسين •تزويد الأسر بالأدوات التي تمكنهم من إدارة شؤونهم
الاقتصادات بطريقة أكثر ملاءمة.

باختصار، يهدف هذا الدليل إلى أن يكون أداة عملية تعزز فعالية البرنامج الأساسي، وتساهم في إدماج المستفيدين من خلال قائمة من الموارد كركائز للرعاية الشاملة والمستدامة.

Machine Translated by Google

الموارد الاجتماعية

كانالز تاون هول، بلازا كونستيتيسيون ،3 ،46650كانالز

قاعة مدينة كانيه دين بيرينجر، شارع مورالا 16

46529، كانيه دان بيرينغير

كاركايسينت تاون هول بلازا ميغيل هيرناندير 3

46740، كاركايكسنت

كارليت تاون هول كالي أسامبسيو دي نوسترا سنيورا 1

46240، كارليت

كاستيلون سيتي هول بلازا دي لاجونتامنت 8

46270، كاستيلون

قاعة مدينة كاتاروجا، أفينيدا ري جاومي، 20 I

46470، كاتاروجا

تشيستي تاون هول بلازا دكتور كاجال ،1 ،46380تشيستي

قاعة مدينة تشيفا، شارع باسكوال بيكر ،1 ،46370شيفا

قاعة مدينة كوفرينتس، بلازا إسبانيا ،9 ،46625كوفرينتس

قاعة مدينة كورتيس دي بالاس، شارع رؤيا، رقم

46199، كورتيس دي بالاس

قاعة مدينة كوليرا، بلازا دي لا فيرج ،12 ،46400كوليرا

قاعة مدينة إليانا، شارع فيليكس رودريغيز دي لا فوينتي 4

46183، إليانا، ل'

قاعة مدينة إنجويرا، شارع 22دي لا كونستيتيسيون

46810، إنجويرا

قاعة مدينة غانديا، كالي نازاريت ،10 ،46700غانديا

قاعة مدينة جوديلا، كالي مايور ،83 ،46110جوديلا

قاعة مدينة غواداسوار، شارع فيسينتي بيليسر 18

46610، غواداسوار

قاعة مدينة الداية، شارع كولادوريس ،16 ،46960الداية

مبنى بلدية جالانس، ساحة مبنى البلدية 10

46624، جالانس

قاعة مدينة ألجميسي، شارع كالي سان نيكولاو دي باري 60

46680، ألجيميسي

قاعة مدينة ألجينيت، كالي سولانا ،9 ،46230ألجينيت

46910، لوكونو دي لا كورونا

قاعة مدينة الماسيرا بلازا مايور ،1 ،46132الماسيرا

مانيسيس تاون هول بلازا دوس مايو (مبنى المولي) 12

46940، مانيسيس

قاعة بلدية ملاسارا، شارع الزيزا 3

46130، ملاسارا

قاعة مدينة بيورا، كالي ماركيسا دي زينيتي 60

46420، بيورا

قاعة مدينة ماساناسا، الشارع الرئيسي 15

46470، ماساناسا

قاعة مدينة بيناجواسيل، كالي فوندو ،6 ،46180بيناجواسيل

قاعة مدينة مليانا، شارع سيد كامبيدور 2

46133، ميليانا

بنيجانيم تاون هول بلازا مايور ،3 ،46030بنيجانيم

قاعة مدينة مسلاته، كامينو فيجو شيريفيلا 10

46920، ميسلاتا

قاعة مدينة بينياريل، شارع إسكولز (المركز الثقافي)

46469، بينياريل

Moixent Town Hall Calle Santes Reliquies 3

46640، مويكسينت

Bétera Town Hall Calle L'Estació 5 46117 Bétera

قاعة مدينة بونول، شارع بونتال ،20 ،46360بونول

مبنى بلدية مونكادا، شارع كالي ماجور ،3 ،46113مونكادا

قاعة مدينة بارسيوت، كالي كولوم ،42 ،46100برسيوت

قاعة مدينة أوليا، بدرا دي إيوفامينتو ،11 ،46780أوليا

المديرية العامة للإدماج والتعاون الإنمائي -حكومة فالنسيا.

ج/ دي لا ديموقراطيا، .77مدينة أفدا. 9أكتوبر. توري .3

-46018فالنسيا

المديرية الإقليمية للخدمات الاجتماعية والمساواة والإسكان

ويست أفينيو، 36

-46001فالنسيا

قاعة مدينة ألاكوس، كالي ميجور 88

46970، ألاكواس

قاعة مدينة ألبال، كالي ميستري رامون سانشيز روفيرا 9

46470، ألبال

Alberic City Hall Plaza De la Constitució 24

46260، ألبيريك

قاعة مدينة ألبورايا، كالي بينتور بيريس أراغو 33

46120، البرايا

قاعة مدينة الكاسر، كالي سان مارتن 80

46290، ألكازار

Alcúdia de Crespins Town Hall، كالي سانت فرانسيسك

46690، 12ألكوديا دي كريسبينس، L'

Alcúdia Town Hall، L' Calle Grup de dansa s/n

46250، ألكوديا، ل'

Alfafar Town Hall Calle Pérez Llacer 10 46910، Alfafar

Pla de l'Arc، s/n، 46160، Llíria شارع Llíria Town Hall،

شارع كورونا خيسوس 5 Llocnou de la Corona Town Hall،

Almussafes Town Hall Calle Tossal s/n 46440، Almussafes

Alzira Town Hall، شارع رامبلا 23 ،46600الزيزا

Benetússer Town Hall Calle Miguel Hernández 30 46910، بينيتوسر

Beniparrell Town Hall Calle Major 63 46117، بينيبارل

Carlet Town Hall Calle Major 1 46240، كارليت

Catarroja Town Hall Calle Major 1 46470، كاتاروجا

Chiva Town Hall Calle Major 1 46370، تشيفا

Cullera Town Hall Calle Major 1 46400، كوليرا

Enguera Town Hall Calle Major 1 46680، إنجويرا

Gandia Town Hall Calle Major 1 46700، غانديا

Godella Town Hall Calle Major 1 46110، جوديلا

Guadassuar Town Hall Calle Major 1 46610، غواداسوار

Manises Town Hall Calle Major 1 46940، مانيسيس

Massalfassar Town Hall Calle Major 1 46470، ماساناسا

Meliana Town Hall Calle Major 1 46133، ميليانا

Museros Town Hall Calle Major 1 46142، موسيروس

Paiporta Town Hall Calle Major 1 46200، بايبورتا

Picanya Town Hall Calle Major 1 46210، بيكانيا

Picassent Town Hall Calle Major 1 46220، بيكاسينت

Quart de Poblet Town Hall Calle Major 1 46930، كوارت دي بوبليت

Riba-roja de Túria Town Hall Calle Major 1 46190، ريبا روجا دي توريا

Sagunto Town Hall Calle Major 1 46500، سغونتو

Sedaví Town Hall Calle Major 1 46910، سيداوي

Silla Town Hall Calle Major 1 46460، سيلا

Sollana Town Hall Calle Major 1 46410، سولانا

Sueca Town Hall Calle Major 1 46410، سويكا

Tavernes de la Valldigna Town Hall Calle Major 1 46760، تافيرنيس دي لا فالديغنا

Torrent Town Hall Calle Major 1 46900، تورينت

Utiel Town Hall Calle Major 1 46300، أوتيل

Valencia Town Hall Calle Major 1 46001، فالنسيا

Vilamarxant Town Hall Calle Major 1 46191، فيلامارشانت

Villanueva de Castellón Town Hall Calle Major 1 46370، فيلانويفا دي كاستيلون

Xirivella Town Hall Calle Major 1 46950، شيريفيلا

Xirivella Town Hall Calle Major 1 46950، شيريفيلا

Machine Translated by Google

الرابطة المشتركة بين البلديات في حي المسيح

الدايا –الحي الريفي كالي سانتيسيمو كريستو ،66
46960ألديا

المجتمع المشترك بين البلديات في SELENT FOR SUPPLYو COTESو CÀRCERو DEL JÚQUER ALCÀNTERA

مياه الشرب والخدمات الأخرى Plaça Dr. Paco Gozalbo Grau 5-B, 46294 Cárcer

كومنولث الوديان

شارع ميغيل دي سرفانتس 3أ، 46512فوريا

كومنولث كارايكسيت

شارع لا فابريكا 1,46114فينياليس

كومنولث الماركيز

كالي فيرج ديل روزر 2,46195لومباي

جمعية لا سيرانيا

كالي لاس كروسيس 46، 46170فيلار ديل أرزوبيسبو

جمعية لافونت للخدمات الاجتماعية

من لا فيجويرا ومونتيسا وفونتانارس ديل ألفورين

شارع جوان دي جوان 46630 ،1لا فونت دي لا فيجويرا

جمعية لورتا نورد

شارع كوليدورس 1،46139لا بوبلا دي فارنالز

كومنولث البارونية

شارع نادال لورينس 2،46590إستيفيلا

مجتمع قناة نافاريس

بلازا دي لا إغليسيا 46821,ª1-°1-5شيلا

MANCOMUNIDAD DE SERVICOS DE SOCIAL WELFARE

البلدية بلازا ديل بروجريس 1646669سانت جوانيت

جمعية قناة لا كوستيرا

بلازا دي لا سو 11,46800شاتيفا

لا هويا دي بوول -شيفا كومنولث

شارع بيسيت أليكساندر s/n, 46367ياتوفا

كومنولث أعالي نهر ريبيرا

كارير ديل تارونجر 46600 ،116الزيرا

رابطة بلديات

وادي ألبيدا

أفينيدا سانت فرانسيسك 46870 ،8أونتينينت

كومنولث بلديات لا سافور

أفينيدا ريبابليكا الأرجنتين 28,46702غانديا

كومنولث بلديات أومبريا

جبل ريكوينا

ساحة العمدة جوزيب لورينتي 1.46667باركسيتا

جمعية بورتا للخدمات الاجتماعية

من الوادي

شارع سانت دومينيك 46838 ،18لوتكسينت

مجتمع مان في ريبيرا السفلى

أفينيدا دون خوسيه مايكيس s/n, 46410 Sueca

كومنولث أراضي النبيذ الداخلية

كالي أدارفي 46300,°1-5أوتيل

مانكوموني داد فال ديلس ألكالانس

كالي ديل رافال 46193 ،56مونتروي

قاعة مدينة أوليريا، كالي سانتو توماس 2
46850،أوليريا، ل'

Ayuntamiento Ontinyent Plaza Mayor 1 46870, Ontinyent

Paiporta Town Hall Music Street Vicentr Prats i Tarazona

46200،بايبورتا

قاعة مدينة باتيرنا، شارع الموسيقى أنطونيو كابيزاس 24
46988،باتيرنا

بيكانيا تاون هول بلازا بايس فالنسيانو 15
46210،بيكانيا

قاعة مدينة بيكاسنت، كالي بينتور سيجريليس 26
46220،بيكاسينت

قاعة مدينة بوبلا دي فالبونا، كالي سينيرا 31
46185،بوبلا دي فالبونا، لا

قاعة مدينة بوبلا لارجا، كالي ميستري روداو 4
46670،بوبلا لارغا، لا

Puçol Town Hall، Calle Del Caminás 144، 46530، Puçol

قاعة مدينة بويج دي سانتا ماريا، بلازا ماجونسيا 1
46540،بويج دي سانتا ماريا، إل

كوارت دي بوبليت تاون هول كالي جوانوت مارتوريل 40
46960،كوارت دو بوبليت

قاعة مدينة ريكينا، كالي فيلاجويوسا 46340 ،6ريكينا

مبنى بلدية روكافورت، شارع كونفينتو 46111 ،4روكافورت

قاعة مدينة ساجونت، أفينيدا 9أكتوبر 46520 ،7ساجونت

ساحة مجلس مدينة سان أنتوني دي بيناجيبر

قاعة المدينة 46184 ،1سان أنتوني دي بيناجيبر

قاعة مدينة سيدافي، شارع ساجونتو 46910 ،2سيدافي

مبنى بلدية سيلا، شارع سانت جوزيب 46460 ،56سيلا

سولانا تاون هول بلازا ميجور 46430 ،2سولانا

قاعة مدينة سويكا، دير بلاسيتا، 46410،سويكا

قاعة مدينة تافيرنيس بلانك، بلازا جيرمانياس 1
46016،تافيرنيس بلانك

تافيرنيس دي لا فالديجنا تاون هول بلازا مايور
46760،تافيرنيس دي لا فالديجنا

قاعة مدينة تورنت، شارع سانتو دومينغو 22
46900،تورنت

قاعة مدينة توريس، شارع بابلو إغليسياس 46389 ،6توريس

مبنى بلدية أوتيل، ساحة مبنى البلدية، بدون رقم
46300،أوتيل

قاعة مدينة فالنسيا بلازا دي لاجونتامنت 1
46002،فالنسيا

فيلاماركسانت تاون هول كالي دوس دي ميغ 1
46191،فيلاماركسانت

Xirivella Town Hall، Calle Cervantes 22، 46950، Xirivella

مجتمع الخدمات الاجتماعية AMABS

ساحة بالاو 4,46812أييلو دي مالفريت

كومنولث هاي توريا

CV 35 Valencia-Ademuz Pk 73,5,46177 Tuéjar

Machine Translated by Google

المنظمات والكيانات الاجتماعية

مكتب الصليب الأحمر الإسباني الإقليمي في فالنسيا، شارع الصليب الأحمر 46014 ،2فالنسيا

هاتف: 963802244www.cruzroja.es

التدخل الاجتماعي، حالات الطوارئ، التوظيف، الشباب والصحة.

أكسيم فالنسيا

شارع موسين فينولار، 46007-7فالنسيا

www.accem.es

الدفاع عن الحقوق الأساسية. تقديم الدعم والمساعدة للأشخاص الذين يعانون من الإقصاء الاجتماعي أو المعرضين لخطره.

أفامر فالنسيا

شارع الجنراليتات، 1نقطة، 14من مانسيس.

www.afammer.es

النساء والأسر في المناطق الريفية: التدريب، وتوظيف الإناث، والمشاركة الاجتماعية، والبيئة.

رابطة الولايات لرعاية الأطفال بالتبني :(ASEAF)من أجل حقوقهم ، شارع تشيفا، ،19الطابق الثاني 46380 –تشيستي (فالنسيا) www.aseaf.org

الدفاع عن نظام الرعاية الأسرية البديلة وتعزيزه؛ ودعم الأسر البديلة.

الجمعية الإسبانية لمكافحة السرطان (AECC)

ج/ ماركيز دي دوس أغواس، 46002 – 7فالنسيا

www.aecc.es/valencia

الوقاية والدعم والمساعدة لمرضى السرطان.

رابطة الولايات لرعاية الأسر البديلة: من أجل حقوقك. (ASEAF)

C/ Chiva, 19 2º, 46380تشيستي (فالنسيا)

www.aseaf.org

الدفاع عن حقوق الأطفال والمراهقين الذين هم أو كانوا تحت شكل من أشكال الحماية.

جمعية الشباب للتضامن والتنمية ، شارع سيلا رقم 46980 ،10باتيرنا (فالنسيا)،

www.jovesolides.org

جمعية فالنسيا الخيرية.

كازا كاريداد باسيو دي لا بيتشينا، ،46008 ،9فالنسيا

www.casacaridad.com

الاهتمام بالأشخاص المشردين المعرضين للخطر في مدينة فالنسيا.

أفيدام -الرابطة الفالنسية لمعلمي البيئة

C/أنخيل غيميرا 46008 ،9-38فالنسيا

www.avedam.com

التعليم البيئي، وتدريب المعلمين البيئيين، والعمل الاجتماعي البيئي في منطقة بلنسية.

كاريتاس أبرشية فالنسيا

بلازا دي سيسنيروس، 46003 – 5فالنسيا

www.caritasvalencia.org

الاندماج في سوق العمل، ودعم الأسرة، والإسكان، وكبار السن.

Machine Translated by Google

مجتمع سيرمي فالنسيا

Gran Vía Ramon y Cajal، 13 46007فالنسيا www.cermicv.org

تنسيق شؤون ذوي الإعاقة والدفاع عن حقوقهم.

فاد يوث ، شارع أماديو دي سابويا 46010 ،11فالنسيا، إسبانيا www.fad.es

الوقاية من الإدمان، وتوعية الشباب، والقيم الاجتماعية.

اتحاد جمعيات الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية والعضوية في فالنسيا (COCEMFE Valencia)

ج/ توريس 46018 ،12فالنسيا. www.cocemfevalencia.org

الإدماج الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية و/أو العضوية.

مؤسسة سيبايم

كالي ديل ماركيز دي كامبو، 46007 - 16فالنسيا

www.cepaim.org

المساعدة الإنسانية واستقبال المهاجرين

جوفسوليدس -جمعية الشباب من أجل التضامن والتنمية

ج/ سيلا، رقم 46980 – 10باتيرنا (فالنسيا) www.jovesolides.org

الإدماج الاجتماعي، والتعاون الإنمائي، ومشاركة الشباب.

مجموعة Lambda ·lectiu LGTB Comunidadفالنسيانا

شارع. ديل بريمير دي مايج 46017 ،55فالنسيا. www.lambdavalencia.org

الدعم النفسي/الاجتماعي، والتنوع الجنسي والجندري.

مكتب أورينتا الشامل للمثليين والمتحولين جنسياً

ج/باكو سانز. 1باجو، -46017فالنسيا

www.orienta-vlc@gva.es

مجتمع فالنسيا الكامل

ج/ كوارت، 29عامًا 46001 -فالنسيا

www.plenainclusioncv.org

تقديم الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وعائلاتهم.

منظمة إنقاذ الطفولة -مجتمع فالنسيا

بلازا تيتوان، 46003 - 8فالنسيا www.savethechildren.es

الأطفال المعرضون للخطر، والدعم التعليمي والأسري في الأحياء الهشة.

روابط الموارد الاجتماعية

https://www2.cruzroja.es/centro-de-documentacion

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=G20560

https://www.cvongd.org/es/guia-ongd/

Machine Translated by Google

موارد التوظيف

يهدف هذا القسم من الدليل إلى توفير الموارد المتاحة في مقاطعة فالنسيا للباحثين عن عمل. ويتضمن روابط لمنصات البحث عن وظائف، ووكالات التوظيف المؤقت، ومراكز ومؤسسات دعم التوظيف العامة والخاصة.

كما يحتوي على عناوين وأرقام هواتف مراكز تقديم المشورة والمساعدة العامة بشأن التوظيف وفرص العمل.

فالنسيا أكتيفا

وكالة التوظيف البلدية التابعة لمجلس مدينة فالنسيا. خدمة مجانية.

أفدا. دي لا بلاتا، .28هاتف: 962087458و454780269.

https://valenciactiva.valencia.es

مواقع التوظيف العامة

www.computrabajo.es
www.infoempleo.com
www.camaravalencia.com
www.monster.es
www.cambiadeempleo.com
https://es.jobrapido.com/
www.infojobs.net
www.oficinaempleo.com
https://jobtoday.com/es
www.portalparados.es
https://es.jooble.org/
https://es.linkedin.com
www.indeed.es

لابورا (سيرف سابقاً):

أفدا. ديل بويرتو، 231هاتف. 963675812
فيليبي رينالدي، 42هاتف. 963668766
أفدا. ديل سيد، 138هاتف. 50 21 96370
فيلا باربر، 8هاتف. 55 15 342 96
خوان لوريس، 20هاتف: 96 385 34 89
هاتف: 90 54 345 96
هاتف: 12 71 373 96
هاتف: 963601434

التدريب عبر الإنترنت:
http://www.labora.gva.es/es/oferta-formativa

بوابة التوظيف SEPE -هي كيان عام يقوم بإجراءات تقديم المشورة والمعلومات المهنية أو اختيار الموظفين للمساعدة في البحث عن وظيفة.

للوصول مباشرة إلى محرك البحث الخاص بوكالات التوظيف (مع اختيار مقاطعة فالنسيا)، أدخل هذا العنوان مباشرة في شريط عناوين المتصفح:

https://www.empleate.gob.es/empleo/#/ .

Machine Translated by Google

منظمات وكيانات التوظيف

الصليب الأحمر الإسباني: C/ Berni i Catala, 53. فالنسيا. 46019هاتف: 542 486 www.cruzroja.es 62565168 678

خدمات دعم التوظيف للأشخاص الذين يواجهون صعوبات اجتماعية. خدمات استشارية للعمل الحر وتأسيس الأعمال التجارية، موجهة لعموم السكان.

ACCEM:

ج/ موسن فينولار، 9.فالنسيا. 46007هاتف: 94 39 367 96فاكس: www.accem.es 94 96 367 39

valencia@accem.esبرنامج اجتماعي-عمالي يستهدف اللاجئين والمهاجرين.

جمعية ألانا: ر. فراي لويس كولومر، 3.فالنسيا. 46021هاتف: www.alanna.org.es 7 38 339 96خدمة التوجيه الاجتماعي والعمالي الموجهة للنساء.

APIP:

13شارع روجر دي فلور، فالنسيا. هاتف: 96 392 41 56. http://fundacionapipacam.org/contacto.html معلومات اجتماعية وعمالية، من بين خدمات أخرى.

جمعية خيرية تابعة للأبرشية:

بلازا سيسنيروس، رقم 5.فالنسيا. 46003هاتف: www.caritasvalencia.org 05 92 391 96لديهم برامج عمل اجتماعي مختلفة.

منزل كبير:

شارع الدكتور رودريغيز دي لا فوينتي رقم 8الطابق الأرضي. فالنسيا. 46019هاتف: www.lacasagrande.org 74 33 346 96خدمات متنوعة، بما في ذلك مشروع اجتماعي-عمالي للعاملات المنزليات

CEAR(اللجنة الإسبانية لمساعدة اللاجئين): C/فرانسيسكو مورينو أوسيدو، 21عامًا. فالنسيا. 77 24 316 96 .46018فاكس: www.cear.es 931 440 963

الخدمات الاجتماعية وخدمات التوظيف والعمل الحر، من بين أمور أخرى.

سيبايم:

ج/ ماركيز دي كامبو، 16.فالنسيا. 46007هاتف: www.cepaim.org 02 53 392 96خدمة التوجيه الاجتماعي والعمالي للتوظيف والعمل الحر.

فاجا: الاتحاد المستقل لجمعيات الغجر

ج/ سان ديونيسيو 2.-3فالنسيا. 46003هاتف: http://fagavalencia.com/ 34 37 392 96خدمة التوجيه الاجتماعي والمهني للتوظيف.

مؤسسة أدسيس.

ج/ روبين فيلا، 47.فالنسيا. 46013هاتف: https://www.fundacionadsis.org/es 963954676خدمات التوجيه المهني والتدريب وتوفير فرص العمل.

empleo.valencia@fundacionadsis.org

Machine Translated by Google

مؤسسة DASYC: C/سيريلو أموروس، .20فالنسيا. .46004هاتف: www.fundaciondasyc.org 96 310 70 27

valencia@fundaciondasyc.orgخدمة التوجيه الاجتماعي والعمالي للتوظيف والعمل الحر.

مؤسسة نوفاتيرا: /Cميغيل باريديس، .1فالنسيا. www.novaterra.org.es 96 312 24 72 46014.خدمة التوجيه الاجتماعي والعمالي للتوظيف والعمل الحر.

مؤسسة المشاريع العليا .(FPS)

ج/ دكتور زامنهوف، .11فالنسيا. .46008هاتف: https://fundacionproyectosenior.org/ 96 205 77 50خدمات استشارية في مجال التوظيف والقانون.
برامج خاصة لدمج المرأة في سوق العمل.

شبكة:

ج/ بوينس آيرس رقم .10فالنسيا. .46006هاتف: www.jarit.org 96 380 50 76خدمة التوجيه الاجتماعي والعمالي، من بين أمور أخرى.

حركة السلام :(MPDL)شارع ليريدا، .28فالنسيا، .46009هاتف: .963821531فاكس: www.mpdl.org .963842624خدمة التوجيه الاجتماعي والمهني للتوظيف والعمل
الحر

خدمة اليسوعيين للمهاجرين:

جي في فرناندو إل كاتوليكو، .78فالنسيا. .46008هاتف: www.sjmvalencia.org 963 1522 20
تكنولوجيا المعلومات، والتوجيه الاجتماعي والعمالي للأشخاص الذين لا يملكون تصاريح عمل.

اتحاد قرى التضامن: أفدا. دكتور بيسيت أليكساندر، .17ª-5°-73فالنسيا. .46009هاتف: www.upsolidaris.org 96 392 62 18

ups@upsolidaris.orgخدمة المعلومات الاجتماعية والعمالية.

فالنسيا تستضيف:

ح/ سان خوان بوسكو، رقم .10فالنسيا. .46019هاتف: 68 01 366 96فاكس www.valencia-acoce.org 96 329 40 92برنامج التكامل الاجتماعي والعمالي،
من بين خدمات أخرى.

Machine Translated by Google

وكالات التوظيف المؤقتة (ETT)

مجموعة كريت، هاتف: 963533656

www.grupo-crit.com هاتف ايمان ، www.imancorp.es

96 316 14 99/ 96 347 9354 96 065 94 89

إنسيرليفال، هاتف: 963515393، الموقع الإلكتروني:

www.inserlevalett.es

مامبوير، هاتف: 9613856 / 963940163

www.mampower.es 44

نورتيمبو، هاتف: 960611533

www.nortempo.com

هاتف راندستاد ، www.randstad.es 963941885/961988510

سينرجي، هاتف: 963846416

www.synergie.es

تمبورينغ، هاتف: 963412397

seleccionv@temporingett.com

www.grupotemporing.com

تايمز، هاتف: 963530870

www.temps.es

فالنسيا وورك، هاتف: 963239813، الموقع الإلكتروني:

البريد الإلكتروني: www.valenciawork.es،

valencia@valenciawork.es

أديكو هاتف. 00 25 138 96/00 29 339 96

www.adecco.es

إدارة أناندا، هاتف: 963847564، الموقع الإلكتروني: www.ananda.es

ASEMWORK. هاتف:

candidaturas@asemwork.com

963531847 www.semwork.com

مركز الوصول (ACCES) هاتف 40 20 353 96

www.accessett.com

valencia@accessett.com

informa@accessett.com

رقم الهاتف المخصص : 963689520

www.cesion.es

إيبوس إسبانيا، هاتف: 962564500

www.epos-ett.com valencia@epos-ett.com

يوروفيرمز، هاتف: 963514751، الموقع الإلكتروني:

www.eurofirms.es

أسرع. هاتف: valencia@faster.es؛ www.faster.es 32 51 352

96

روابط إرشادات العمل

https://www2.cruzroja.es/web/tips-de-orientacion-para-el-empleo/tip-publico

https://www.youtube.com/c/MulticanaldeOrientaci%C3%B3nparaelEmpleoCreF/streams

https://www2.cruzroja.es/multicanal-cree

Machine Translated by Google

مصادر لتناول الطعام بوعي

يتضمن تناول الطعام بوعي الانتباه الكامل لما نأكله، وكيف نأكله، ولماذا نأكله. فيما يلي نبذة مختصرة عن بعض الموارد الأساسية التي يمكن أن تساعد في تعزيز هذا النهج:

التثقيف الغذائي الأساسي

https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

https://www.fen.org.es/

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/groups/home.htm

الطبق المتوازن. النسب الموصى بها من مكونات الطعام.

Machine Translated by Google

تخطيط الوجبات الصحية: أدوات لتنظيم وجبات أسبوعية متوازنة ونصائح لحفظها:

https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Alimentaci%C3%B3n+Consciente+y+Plan+Reacciona.pdf/b2b67b3e-cca9-083b-fc55-7d5a21bad2ba?t=1696935974944

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/menus/home.htm

وضع العلامات الغذائية

القائمة الغذائية: يتم العثور عليها في اللوحة.

الدهون: يتم تفصيل محتوى الدهون الكلية والدهون المشبعة. يُنصح باختيار المنتجات ذات المحتوى المنخفض من الدهون المشبعة وتجنب الدهون المتحولة.

الكربوهيدرات: تشمل الكمية الإجمالية وكمية السكريات. يحتوي المنتج قليل السكر على أقل من 5غرامات لكل 100غرام.

البروتينات: من المهم التحقق من كمية البروتين، خاصة في الأطعمة التي تعد مصدراً أساسياً للعناصر الغذائية.

الملح: يُشار إليه بالجرام. يُعتبر المحتوى الذي يزيد عن 1.5جرام لكل 100جرام مرتفعًا.

الألياف: المنتجات التي تحتوي على 3غرامات على الأقل من الألياف لكل 100غرام هي خيار جيد لصحة الأمعاء.

حجم الحصة: يتم حساب المعلومات الغذائية لحصة محددة (على سبيل المثال، كوب واحد من الحبوب أو قطعتين من البسكويت)، وليس للعبوة بأكملها.

قائمة المكونات: يتم سردها بالترتيب من الأعلى إلى الأقل كمية.

تاريخ انتهاء الصلاحية وتاريخ الأفضلية قبل: يشير إلى الوقت الذي يكون فيه الطعام آمنًا للأكل أو عندما يتم ضمان خصائصه المثلى.

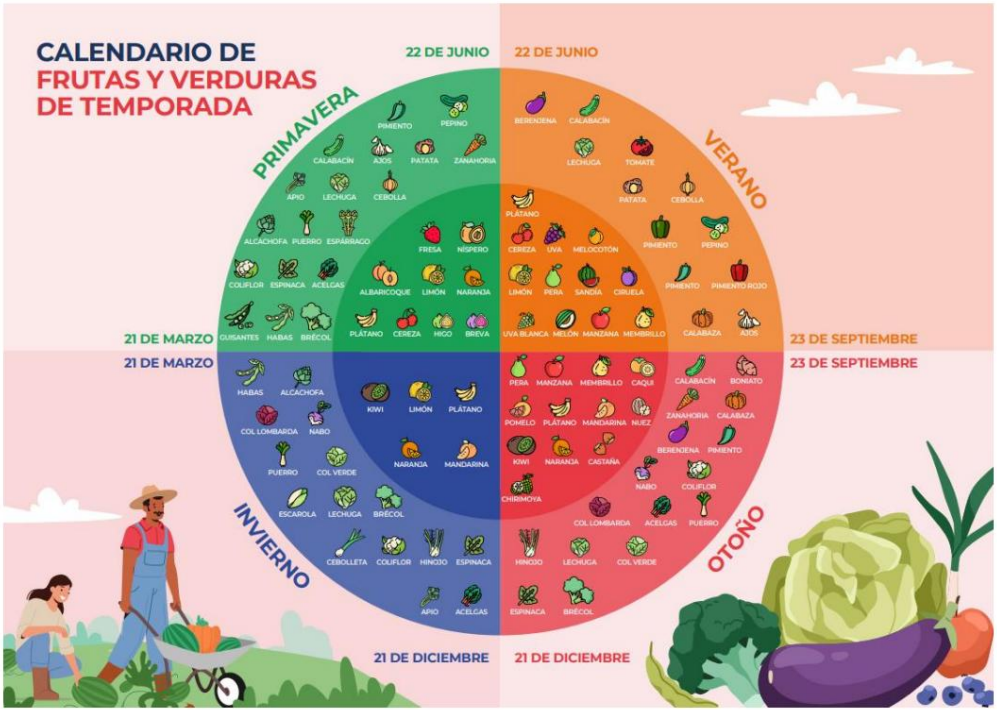
المنشأ والشركة المصنعة: يشمل اسم وعنوان الشركة المصنعة/الموزعة وبلد المنشأ.

شروط التخزين: توضح كيفية تخزين المنتج بشكل صحيح للحفاظ عليه في حالة جيدة.

Machine Translated by Google

استدامة الغذاء

اختر الأطعمة المحلية والموسمية ذات التأثير البيئي الأقل



إرشادات الاستهلاك المسؤول:

bc623ae3-cb5a-c364-65b6-222391f94f0f?t=1748944126569
oja.es/documents/5640665/754053075/Gu%C3%ADa+Alimentaria+para+diferentes+condiciones+de+salud.pdf/

https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/guia-consumo-responsable.html

أرقام هواتف ذات أهمية عامة

- 010هاتف معلومات البلدية.
- 012المساعدة الهاتفية Generalitatفالنسيانا.
- 016خط المساعدة الهاتفية لضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- 021خط المساعدة الهاتفية لضحايا العنصرية وكراهية الأجانب و/أو التمييز.
- 024الخط الساخن لمنع الانتحار.
- 112أرقام هواتف الطوارئ.
- 062الحرس المدني.
- 080إدارة إطفاء فالنسيا.
- 091الشرطة الوطنية.
- 092الشرطة المحلية في فالنسيا.

Machine Translated by Google

Cruz Roja

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos